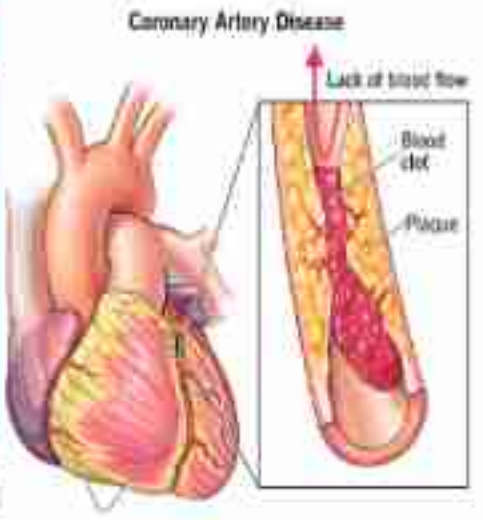
कैड (CAD) ने मुझे नई जिन्दगी दी...



मैं अश्विनी कम्बोज,देहरादून,उत्तराखंड शहर का रहने वाला हूँ। ब्र.कु. डॉ. सतीश गुप्ता के निर्देशन में चल रहे कैड प्रोग्राम में भाग लेने आया हूँ। इससे सम्बन्धित मैं कुछ अनुभव आपके साथ शेयर कर रहा हूँ। आज स्ट्रेस(तनाव) का कितना दुष्प्रभाव हमारे जीवन पर पड़ सकता है उसका प्रत्यक्ष उदाहरण मैं स्वयं हूँ।

मुझे 2012 में हार्ट अटैक(दिल का दौरा) आया था और उसका मुख्य कारण यह था कि मुझे काठमांडू,नेपाल में एक अवॉर्ड लेने के लिए जाना था। लेकिन उससे एक दिन इतना स्ट्रेस(तनाव) हुआ कि अनचाहा मुझे रात भर गाड़ी चलानी पड़ी, 6-7 घंटे जिसकी मुझे आदत नहीं थी। मैं हमेशा अपने ड्राइवर को साथ रखता हूँ और वहां जाने के बाद मेरा बैग गायब हो गया तो काफी स्ट्रेस हुआ, जब मैं होटल में पहुँचा, कुछ खाया भी नहीं था पहले दिन 9 बजे से लेकर अगले दिन 11-12 बजे तक। तो स्ट्रेस का मेरे शरीर पर ये प्रभाव हुआ कि मेरे सीने में दर्द हुआ। उस समय मुझे भूख काफी लगी हुई थी, खाना थोड़ा ज्यादा खा लिया। एक एसिलोक टैबलेट आती है गैस के लिए तो वो काफी मदद की वहाँ पर और मैं 7-8 दिन में नेपाल,काठमांडू से ठीक होकर देहरादून आ गया, तब से मैं ठीक चल रहा था और पिछले साल 2024 में मुझे फिर हार्ट की समस्या हुई और मेरे को दो स्टेंट डाले गये। तो मेरी छोटी बहन ब्रह्माकुमारी से जुड़ी हुई है, उन्होंने मुझे यहाँ आने के लिए प्रेरित किया कि एक बार यहाँ आइये और मैं यहाँ आया कैड के प्रोग्राम में और इस प्रोग्राम में मुझे जो अनुभव हुआ वो सच में अद्भुत है, अलौकिक है। बिना

अनुभव

मुझे भी परिस्थितियों के साये में स्ट्रेस ने जकड़ लिया, जिसका सीधा असर शरीर पर पड़ने से बहुत असहनीय दर्द हुआ। चिकित्सक परामर्श से मेरा दर्द ठीक हो गया। 12 वर्ष के बाद पुनः असहनीय दर्द फिर उठा और मेरी सिस्टर ने कहा कि आप कैड प्रोग्राम अटेंड कीजिए, सब ठीक हो जाएगा। और मैंने शान्तिवन में चल रहे साप्ताहिक कैड प्रोग्राम अटेंड किया और जो हुआ वो किसी चमत्कार से कम नहीं! ऐसा अनुभव है- डॉ. अश्विनी कुमार कम्बोज,देहरादून का उन्हीं के शब्दों में... — डॉ. अश्विनी कम्बोज देहरादून चेयरमैन आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज और प्रेसिडेंट ऑल इंडिया मेडिकल एसोसिएशन।

पहले मुझे अपने मित्र के काम से नैनीताल जाना पड़ा। मैं एक समाजसेवा अर्थ किसी दूसरे व्यक्ति के काम से गया था। वहाँ दिन भर काम किया, रात को फ्री हुए तो मैंने उनसे बोला था कि मेरे लिए गाड़ी की व्यवस्था करवा देना दिल्ली जाने के लिए। क्योंकि सुबह-सुबह 6 बजे मुझे फ्लाइट पकड़नी थी तो गाड़ी की व्यवस्था नहीं हुई। 9 से 11 बज गए उन्होंने एक गाड़ी मेरे सामने लाकर रख दी उसमें ड्राइवर नहीं था और वो खुद भी मेरे साथ जाने वाले थे किसी कारण से। वो गाड़ी मुझे ही चलानी पड़ी। तो रात भर वो गाड़ी मैंने ही ड्राइव की। मैं 7 घंटे की ड्राइव करके दिल्ली पहुँचा और दिल्ली से फ्लाइट पकड़नी थी तो ना हमको पानी मिला, ना चाय मिली और ना ही कॉफी मिली। जो कि हम जीवन में अक्सर लेते हैं और वहाँ से फ्लाइट पकड़कर सीधा नेपाल पहुँच गये, काठमांडू में उतर गये एयरपोर्ट पर।

तो एयरपोर्ट से बाहर निकलने के बाद जब मैंने देखा बेल्ट पर जो सामान आता है, बैग आता है तो मेरा बैग ही नहीं आया तो पता चला कि मेरा बैग कोई और ले गया और वो अपना बैग छोड़ गए क्योंकि मिलता-जुलता था। तो अपना छोड़ गये और मेरा ले गये। एक-डेढ़ घण्टा उसमें लग गया किसी तरह एयरपोर्ट वालों ने उन्हें फोन करके दुबारा बुलाया तो मुझे मेरा बैग मिला। मुझे उस दिन हमने खा ली और रेस्ट करने चले गये। रेस्ट करने के बाद शाम को जब उठे तो होटल में नीचे गये और खाना खाया, भोजन करने के बाद मुझे फिर से दर्द हुआ और वो दर्द इतना भयंकर था कि असहनीय दर्द था, तो उसमें मैंने होटल के मैनेजर से बोला कि डॉक्टर को बुला दो, उन्होंने कहा कि 5000 रूपये जमा करवा दो आधे घण्टे में डॉक्टर आ जायेगा तो मैं समझ गया, क्योंकि मैं पेशे से डॉक्टर हूँ।

एक आयुर्वेदिक संस्थान हम चलाते हैं, आयुर्वेदिक कॉलेज चलाते हैं और आयुर्वेदिक हॉस्पिटल भी है हमारा देहरादून में। मुझे समझ आ गया कि मुझे हार्ट अटैक है, मैंने कहा मुझे गाड़ी उपलब्ध करवाएं और मैं हार्ट के हॉस्पिटल जाना चाहता हूँ। ईश्वर की कृपा रही कि उन्होंने मुझे गाड़ी दे दी और मैं हार्ट के हॉस्पिटल में चला गया तो मुझे हार्ट अटैक हुआ था। उसका सिर्फ एक ही कारण था वो था स्ट्रेस(तनाव)। तो जीवन में स्ट्रेस इतना खतरनाक होता है, ये मैंने पहली बार अनुभव किया था, जीवन में कभी भी जल्दबाजी ना करें और ना ही स्ट्रेस लें। कुछ भी हो रहा है स्ट्रेस ना लें, स्ट्रेस मेरी मजबूरी थी। स्ट्रेस दोनों जगह अनावश्यक था। गाड़ी भी चलानी पड़ी और बैग भी मेरे हाथ में नहीं था जो कि दूसरा ले गया था। तो उस समय मेडिकल मैनेजमेंट क्योंकि मैं मेडिकल फील्ड से था, मैंने अपना परिचय दिया तो डॉक्टर्स ने दवाइयों के केवल प्रॉपर एक्सरसाइज और राजयोग मेडिटेशन के माध्यम से किस तरह से शरीर के अंदर हमारी नाड़ियां खुलती हैं, हमारी नसें खुल जाती हैं ये मैंने यहाँ महसूस किया है।

डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, मोटापा और हार्ट की बीमारी इन चारों को लेकर जो कैम्प चले उसमें 50 लोग थे। जिनको मैंने देखा है कि उनमें से सभी में, किसी एक में नहीं सभी में बहुत सुधार मिला, सुधार हुआ और बहुत अच्छा महसूस हुआ। मुझे डायबिटीज भी है और मेरा मुख रात को बार-बार सूख जाता था, बार-बार पानी पीना पड़ता था, जबसे मैं यहाँ आया हूँ तो मुझे एक ही बार पानी पीना पड़ रहा है जो 5-6 बार रात को पानी पीना पड़ता था तो ये यहाँ की महिमा है, इस वातावरण की, यहाँ पर पॉज़िटिव एनर्जी है। मैंने महसूस किया यहाँ चारों ओर पॉज़िटिव एनर्जी भरी हुई है। जितने लोग हैं सब ओम शान्ति बोलते हैं, तो अपने आप ही शान्ति मिलती है। तो मैं यही कहना चाहूँगा कि जीवन में कभी स्ट्रेस नहीं लो, जल्दबाजी मत करो और अगर कोई प्रॉब्लम किसी भाई या बहन को है तो वो राजयोग के माध्यम से यहाँ कैड के प्रोग्राम में आकर वो सीखें। कैसे हम नया जीवन ले सकते हैं और कैसे नए तरीके से अपने जीवन को बदल सकते हैं! मैंने ये यहाँ अनुभव किया।

वडोदरा-अटलादरा(गुज.)। ब्रह्माकुमारीज़ अटलादरा द्वारा नेशनल टेक्नोलॉजी डे पर 'ए.आई. टू टी.आई.' विषय पर आयोजित सेमिनार में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका डॉ. ब्र.कु. अरुणा, ब्र.कु. पूनम, ब्र.कु. प्रमोद, सांसद डॉ. हेमांग जोशी, कर्नल कमल प्रीत, सीनियर डिवीजन फाइनेंस मैनेजर नूपुर चौधरी, प्रोफेसर डॉ. पूजा दीक्षित, डॉ. जगदीश परमार,सिग्मा यूनिवर्सिटी के डीन, पारुल विश्वविद्यालय के सामाजिक कार्यकर्ता डॉ. एमएन परमार, कॉर्पोरेटर संगीता चौकसी, डॉ. निकुंज चावड़ा,कड़जी केयर के संस्थापक तथा अन्य।

रीवा-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा पहलगाम हमले और ऑपरेशन सिंदूर को लेकर स्वामी विवेकानंद पार्क से विजय स्तंभ तक निकाली गई तिरंगा यात्रा के दौरान उपमुख्यमंत्री राजेन्द्र शुक्ला, सांसद जनार्दन मिश्रा, विधायक इंजीनियर नरेन्द्र प्रजापति, भाजपा जिला अध्यक्ष पूर्व महापौर वीरेन्द्र गुप्ता, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. मानसी, ब्र.कु. उर्मिला, ब्र.कु. प्रमोद, ब्र.कु. दीपक तिवारी।

ठाणे-भांडुप(महा.)। फास्ट ग्रुप द्वारा आयोजित 'सुनहरी सिंधियत महोत्सव 2.0' में आयोजित कार्यक्रम के दौरान स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी डॉ. ब्र.कु. लाजवंती लालवानी को उनकी निःस्वार्थ सेवा, अटूट समर्पण और मानवता के उत्थान के लिए 'अचीवर अवॉर्ड' देकर सम्मानित किया गया।

मेहसाणा-गुज.। ब्रह्माकुमारीज़ के गोकुली पैलेस में शिक्षा प्रभाग द्वारा आयोजित दो दिवसीय राजयोग थॉट लैब ट्रेनिंग कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सरला दीदी, राजयोग थॉट लैब की कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. सुप्रिया, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. कुसुम, ब्र.कु. चित्रा,जयपुर, प्रकाश भाई पटेल,चेयरमैन,सांकलचंद पटेल यूनिवर्सिटी,विसनगर, योगेश भाई पटेल,चेयरमैन आर.जे. इंटरनेशनल स्कूल,मेहसाणा एवं राजयोग थॉट लैब के फैकल्टी ब्र.कु. मुकेश,जयपुर।

वलसाड-अब्रामा(गुज.)। ब्रह्माकुमारीज़ तथा गुजरात राज्य योग बोर्ड द्वारा आयोजित समर कैंप में 'बाल व्यक्तित्व विकास शिविर' में उपक्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. रंजन बहन तथा अन्य अतिथिगण व ब्रह्माकुमारी बहनें।

पनवेल-महा.। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर आयोजित व्यसनमुक्ति जनजागृति कार्यक्रम में सभा को सम्बोधित करते हुए डॉ. सचिन पात्रा,एमबीबीएस, हिप्नोथेरेपिस्ट, काउंसलर एवं कंपनी ट्रेनर।

जबलपुर-कटंगा कॉलोनी(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज़ के शिव उपहार भवन में स्वास्थ्य जागरूकता के लिए आयोजित 'निरोगी भव' कार्यक्रम में शुभ प्रेरणा देते हुए कुलपति योग विशेषज्ञ डॉ. आरएस शर्मा,पूर्व जबलपुर मेडिकल यूनिवर्सिटी। मंचासीन हैं ब्र.कु. विमला, डॉ. उत्पल तिवारी, ब्र.कु. वेणु गोपाल तथा अन्य।